

TEMELJNE (KRATKE) DELAVNICE

Sklop obsega delavnice **Življenjski slog, Ali sem fit?, Dejavniki tveganja in Tehnike sproščanja.**

ŽIVLJENJSKI SLOG (1 skupinsko srečanje, 10 udeležencev)

Udeleženci pridobijo informacije o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranitev in krepitev zdravja. S pomočjo zdravstvenih strokovnjakov pridobijo znanja in veščine ter podporo za spremembo nezdravega načina življenja.

ALI SEM FIT? (1 skupinsko srečanje, 10 udeležencev)

Je namenjena merjenju in oceni telesne zmogljivosti odraslih oseb. Udeležence seznanimo z ravniyo telesne dejavnosti, ki koristi njihovemu zdravju.

DEJAVNIKI TVEGANJA (1 skupinsko srečanje, 10 udeležencev)

Udeleženci pridobijo pomembne informacije o vplivu bioloških dejavnikov tveganja, zvišanega krvnega tlaka, zvišanega krvnega sladkorja, zvišanih maščob v krvi, na razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni ter ključna znanja, veščine in podporo pri prizadevanjih za vzdrževanje ciljnih vrednosti teh dejavnikov.

TEHNIKE SPROŠČANJA (1 skupinsko srečanje, 8 udeležencev)

Delavnica je namenjena odraslim osebam, ki potrebujejo pomoč pri spoprijemanju s stresom v vsakdanjem življenju. Udeleženci spoznajo tehnike sproščanja, njihove ugodne učinke na zdravje in počutje ter pridobijo priporočila in veščine za samostojno izvajanje tehnik doma.

POGLOBLJENE (DOLGE) DELAVNICE IN INDIVIDUALNO SVETOVANJE

Sklop obsega delavnice **Zdrava prehrana, Gibam se, Zdravo hujšanje. Spoprijemanje z depresijo, Spoprijemanje s tesnobo, Spoprijemanje s stresom, Opuščanje kajenja (skupinsko), Opuščanje kajenja (individualno).**

ZDRAVA PREHRANA (4 skupinska srečanja in 2 individualni svetovanji, 10 udeležencev) - Udeleženci s prisotnim dejavnikom tveganja nezdravega prehranjevanja pridobijo pomembne informacije o pomenu zdrave prehrane za zdravje, znanja in veščine ter podporo za postopno uvajanje sprememb v svojem načinu prehranjevanja.

GIBAM SE (13 skupinskih srečanj, 2 individualni svetovanji, 2 testiranja telesne pripravljenosti, 10 udeležencev)- Udeleženci so seznanjeni s priporočili zdrave, varne in učinkovite telesne in gibalne dejavnosti za ohranitev in krepitev zdravja. Pridobijo znanja, veščine in podporo za premagovanje in odpravo telesne nedejavnosti in za bolj aktiven življenjski slog.

ZDRAVO HUJŠANJE (15 skupinskih srečanj delavniškega dela in 15 srečanj telesne vadbe, 6 individualnih posvetov, 15 udeležencev)- Delavnica je namenjena odraslim osebam s prekomerno telesno težo, s prisotnimi dejavniki tveganja in/ali z indeksom telesne mase (ITM) 30 ali več. Udeleženci pridobijo znanje in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter za vzdrževanje zdravega življenjskega sloga. Delavnica vključuje tudi vzdrževalni program.

SPOPRIJEMANJE Z DEPRESIJO (4 skupinska srečanja in 1 individualno svetovanje, 6 udeležencev) - Delavnica je namenjena osebam z diagnozo depresija in/ali osebam s prisotnimi simptomi depresije, ki pa še ne dosegajo kriterija za diagnozo ter njihovim svojcem. V to delavnico lahko osebo napoti tudi psihiater. Udeleženci spoznajo značilnosti depresije, vzroke zanjo, se seznanijo o poteku in načinih zdravljenja ter pridobijo pomembne informacije kako si lahko pomagajo sami in kako lahko izboljšajo svoje počutje.

SPOPRIJEMANJE S TESNOBO (4 skupinska srečanja in 1 individualno svetovanje, 6 udeležencev) - Delavnica je namenjena osebam z diagnosticiranimi anksioznimi motnjami in/ali z obremenjujočimi simptomi anksioznosti, ki še ne dosegajo kriterija za diagnozo in tudi njihovi svojci. Udeleženci spoznajo značilnosti tesnobe (anksioznosti), vzroke zanjo, potek in načine zdravljenja. Pridobijo znanja in veščine, kako si lahko pomagajo sami in kako si lahko izboljšajo svoje počutje. V delavnico lahko osebo napoti tudi psihiater.

SPOPRIJEMANJE S STRESOM (4 skupinska srečanja in 1 individualno svetovanje, 8 udeležencev) - Delavnica je namenjena osebam, ki čutijo, da jih stres obremenjuje v vsakodnevem življenju in potrebujejo pomoč pri spoprijemanju s stresom. Udeleženci spoznajo osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja, pridobijo znanja veščine, s katerimi lahko izboljšajo svoje počutje.

OPUŠČANJE KAJENJA – skupinska delavnica (6 srečanj, 6 udeležencev) - Delavnica poteka pod strokovnim vodstvom v skupini in je namenjena udeležencem, ki so motivirani za opuščanje kajenja. V delavnici pridobijo ključne informacije, podporo in pomoč pri opuščanju te nezdrave navade.

OPUŠČANJE KAJENJA – individualno svetovanje (6 srečanj, 1 udeleženec) - Poteka pod strokovnim vodstvom in je namenjeno posameznikom, ki bi želeli opustiti kajenje in jim skupinsko svetovanje ne ustreza.

Pripravila: Aleksandra Saša Horvat, ZVC ZD Ravne

Vir: NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje), Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja